



# CALENDARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2023

# CEM CAN ROCA

A partir de l'1 de febrer

	Inici	Final	DILLUNS	Espai	DIMARTS	Espai	DIMECRES	Espai	DIJOUS	Espai	DIVENDRES	Espai	DISSABTE	Espai	DIUMENGE	Espai
	07.30	08.20	CICLISMO INDOOR	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC				
	08.30	09.20	AIGUAGIM	PP	AQUADYNAMIC	PS	AIGUAGIM	PP	AQUADYNAMIC	PS	AIGUASALUT	PP			CICLISMO VIRTUAL	SC
			POSTURAL	S1	GLUTIS 30'	S1	IBT	S1	POSTURAL	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC				
					CICLISMO VIRTUAL	SC	PILATES	S2			CORE 30'	S1				
MATÍ	09.30	10.20	IBT	S2	AIGUAGIM	PP	POSTURAL	S1	ZUMBA	S1	ZUMBA	S1	CICLISMO INDOOR	SC		
			ZUMBA	S1	ZUMBA	S1	CICLISMO INDOOR	SC	CICLISMO VIRTUAL	SC	PILATES	S2				
			CICLISMO VIRTUAL	SC	POSTURAL	S2			FUNCIONAL 30'	S2						
	10.30	11.20	BODY BALANCE	S1	BODY COMBAT	S1	IBT	S1	BODY PUMP	S1	BODY BALANCE	S1	BODY PUMP	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC
			GIMSUAU	S2	CICLISMO INDOOR	SC	PILATES	S2	PILATES	S2	IBT	S2				
	11.30	12.20	PILATES	S1	BODY BALANCE	S1	POSTURAL	S1	GIMSUAU	S1	GIMSUAU	S1				
			CICLISMO VIRTUAL	SC	GIMSUAU	S2	CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC				
	12.30	13.20	AIGUAGIM	PP	AQUADYNAMIC	PS	AIGUASALUT	PP	AIGUAGIM	PP	AIGUASALUT	PP	CICLISMO VIRTUAL	SC		
			GLUTIS 30'	S1	IBT	S1	CORE 30'	S1	FUNCIONAL 30'	S1	POSTURAL	S1				
	13.30	14.20			CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC						
MIGDIA	14.30	15.20	FUNCIONAL 30'	S1			CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC				
	15.15	16.05			BODY PUMP	S1			GIMSUAU	S1	IBT	S1				
					CICLISMO VIRTUAL	SC			CICLISMO VIRTUAL	SC						
	16.15	17.05	POSTURAL	S1	PILATES	S1	POSTURAL	S1	CORE 30'	S1						
			ACT.JOVE CICLISME	SC	ACT.JOVE IBT	S2	ACT.JOVE BODY BALANCE	S2	ACT.JOVE BODY COMBAT	S2	ACT.JOVE ZUMBA	S1				
	17.15	18.05	BODY PUMP	S1	ZUMBA	S1	IBT	S1	PILATES	S1	BODY BALANCE	S1	CICLISMO VIRTUAL	SC		
					POSTURAL	S2	CICLISMO VIRTUAL	SC	GAC	S2	CICLISMO INDOOR	SC				
					CICLISMO VIRTUAL	SC										
TARDA	18.15	19.05	AIGUASALUT	PP	BODY PUMP	S1	BODY PUMP	S1	ZUMBA	S1	BODY PUMP	S1				
			ZUMBA	S1	POSTURAL	S2	PILATES	S2	CICLISMO INDOOR	SC	POSTURAL	S2				
			CICLISMO INDOOR	SC			CICLISMO INDOOR	SC	IBT	S2						
			PILATES	S2												
	19.15	20.05	GAC	S1	AQUADYNAMIC	PS	ZUMBA	S1	AQUADYNAMIC	PS	AQUADYNAMIC	PS	CICLISMO VIRTUAL	SC		
			BODY BALANCE	S2	PILATES	S1	BODY BALANCE	S2	BODY COMBAT	S1	ZUMBA	S1				
					CICLISMO INDOOR	SC			POSTURAL	S2	PILATES	S2				
	20.15	21.05	AQUADYNAMIC	PS	BODY COMBAT	S1	AQUADYNAMIC	PS	BODY BALANCE	S1	IBT	S1				
			PILATES	S1	POSTURAL	S2	POSTURAL	S1	IBT	S2	CICLISMO VIRTUAL	SC				
			CICLISMO INDOOR	SC			CICLISMO INDOOR	SC	CICLISMO VIRTUAL	SC						

ATENCIÓ: Les activitats ubicades a la sala 1 es podran realitzar a l'exterior, quan això passi, les activitats de la sala 2 es podran realitzar a la sala 1 segons valoració del tècnic corresponent. La direcció podrà, per necessitats del servei, modificar el nombre i l'ordre de les sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen. Les act.joves només les podran reservar usuaris amb l'edat compresa entre 12 i 20 anys